



TAKÉ VY MŮŽETE ONEMOCNĚT RAKOVINOU TLUSTÉHO STŘEVA

To není prázdná fráze. To je smutná pravda. Ačkoliv si některé skutečnosti velmi neradi připouštíme, jsou reálné. Příliš mnoho lidí si, třeba jen podvědomě, říká - „takové věci se stávají těm druhým“. Pak se snadno může stát, že si přítomnost nemoci připustí, až když je pozdě. Nebuďte jako oni a nenechte se překvapit, v sázce je přinejmenším Vaše zdraví.

Žádná informace ani preventivní opatření, které Vám dávají proti rakovině alespoň částečnou výhodu, nejsou zbytečné!

Vaše zdravotní pojišťovna Vám nabízí pomocnou ruku právě ve formě informací a přístupu k preventivní péči. Neváhejte a využijte této nabídky! Vaše zdraví za to přece stojí.

Otestujte se KOLIK TOHO VÍTE O RAKOVINĚ TLUSTÉHO STŘEVA A KONEČNÍKU ?

Je onemocnění časté?

Vyskyt onemocnění je sice častější po 35. roku věku, ale není vyloučeno, že se nemoc objeví i dříve. V České republice takto ročně onemocní přibližně 7500 osob.

Jak je onemocnění závažné?

V České republice je vysoké procento úmrtí právě na rakovinu tohoto typu. Důvody však mohou být i v pozdním odhalení onemocnění. Ročně u nás na toto onemocnění umírá přibližně 5 000 osob. Uvádí se dokonce, že naše republika drží prvenství ve výskytu tohoto onemocnění ve světě.

Jak nemoc vzniká?

Rakovina většinou vzniká z výrůstků (tzv. polypů), které mohou ve střevech vyrůst i u osob, které žijí zdravě. Tyto výrůstky ještě nejsou agresivní rakovinné povahy, časem se však některé z nich mohou ve zhoubné nádory změnit.

Co bývá spojeno s vyšším rizikem vzniku nebo rozvoje nemoci?

- onemocnění, které je příčinou častého výskytu polypů ve střevě
- jiné nádorové onemocnění
- výskyt tohoto onemocnění v nejbližší rodině
- strava s vysokým podílem živočišných tuků (zvláště nasycených) a bílkovin, nevhodná úprava pokrmů, konzumace alkoholu
- snížená fyzická aktivita, sedavé zaměstnání
- odnětí žlučníku

Jak se nemoc projevuje?

● Počáteční stadium nemoci většinou není zřetelně odlišitelné od jiných, méně vážných obtíží trávicího traktu. Příznaky bývají slabé, přerušované.

Nejčastěji se projevují zvýšenou plynatostí, poruchou vyprazdňování, střídáním průjmu a zácpy, pocitem plnosti, někdy též bolestivostí při snížení nebo zastavení průchodu střeva vlivem jeho zúžení v místě rostoucího polypu.

● Další příznaky, projevy přítomnosti zhoubného nádoru.

Přítomnost krve nebo hlenu ve stolici. Krev je však často pouhým okem nezjistitelná. Proto je důležité pravidelně podstupovat speciální vyšetření, která krev ve stolici mohou odhalit. S krvácením ve střevě může být spojen i další projev, a to chudokrevnost a s ní spojené pocity malátnosti a celkové slabosti.

NEPŘEHLÉDNĚTE! NEPŘEHLÉDNĚTE! NEPŘEHLÉDNĚTE! NEPŘEHLÉDNĚTE!

Jak je možné se chránit?

Zapomeňte na svou ostýchavost, dejte přednost svému zdraví a absolvujte preventivní vyšetření. Pravidelné testování vzorku stolice totiž může pomoci odhalit nežádoucí změny ve sliznici střeva ještě před vznikem samotné rakoviny. Ošetření nerakovinných polypů je nesrovnatelně méně náročné a vede prakticky vždy k úplnému vyléčení.

Zmíněná preventivní vyšetření jsou z veřejného zdravotního pojištění běžně hrazena pro všechny pojištěnce starší 50 let. Pojišťovna však v rámci svých preventivních programů umožňuje vyšetření podstoupit i svým mladším klientům.

Jelikož je vznik onemocnění závislý též na stravování a pohybové aktivitě, proveďte a případně upravte svůj životní styl. Jídlo by mělo být bohaté na čerstvou zeleninu a ovoce, vítány jsou potraviny s vyšším obsahem vlákniny. Určitý ochranný účinek mohou mít v rozumné míře podávané vitamíny A, C, E, kyselina listová, vápník a selen.

Naopak se nedoporučuje nadměrná konzumace masa (zejména vepřového, hovězího, telecího a jehněčího). Uvádí se, že pravidelná denní konzumace více než 10 dkg tohoto masa (nebo podobného množství masných výrobků) může významně zvýšit riziko vzniku onemocnění tlustého střeva a konečníku. Jak je již zmíněno v úvodu, není vhodné konzumovat tučná jídla, a aby toho nebylo málo, zvýšené riziko je spojeno také se způsobem úpravy pokrmů. Pečené, smažené, grilované a uzené pokrmy by měly být do jídelníčku zařazovány co nejméně.

Pozor si dejte také na vyšší konzumaci alkoholu (zejména piva) a rozhodně nepodceňujte ani preventivní úlohu pravidelného tělesného pohybu.

Co obnáší test na přítomnost krve ve stolici?

Jedná se o jednoduše proveditelný test. U praktického lékaře si vyzvednete obálku s testovacími psaníčky, doma pak, tři po sobě následující dny, odebíráte malé vzorky stolice a umísťujete je do označených míst psaníček. Jednotlivá psaníčka označíte svým jménem a datem odběru vzorku a vložíte je do obálky. Celou obálku pak donesete zpět praktickému lékaři, který provede vyhodnocení testu. Jde tedy o naprosto diskrétní nebolestivý test bez jakýchkoliv kontraindikací.

CO BYSTE JEŠTĚ MOHLI VĚDĚT

Revírní bratrská pokladna, zdravotní pojišťovna svým klientům ve věku do 49 let přispívá na vyšetření na okultní (skryté) krvácení ve stolici. Diagnostiku provádí praktický ošetřující lékař. Více informací Vám poskytnou v případě Vašeho zájmu všechna pracoviště RBP. Podrobné údaje jsou rovněž k dispozici na internetových stránkách RBP.

CO BYSTE SI MĚLI PAMATOVAT

Pravidelné preventivní prohlídky mohou pomoci zachytit onemocnění dostatečně včas a zvýšit tak naději na úspěšnou léčbu.

Přejeme Vám, abyste vždy měli nad svým zdravím plnou kontrolu.



REVÍRNÍ BRATRSKÁ POKLADNA

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

bezplatná infolinka: 800 213 213 • www.rbp-zp.cz